

Zakażenia układu moczowego – jak im zapobiegać?

Zielonka Magdalena

Coloplast®
Professional

Zakażenia układu moczowego (ZUM) to reakcja zapalna wywołana kolonizacją bakteryjną, grzybiczą lub wirusową nabłonka przejściowego.¹

W zależności od części układu moczowego zajętej zakażeniem wyróżnia się:

- zakażenia dolnego odcinka układu moczowego (zapalenie cewki moczowej, pęcherza moczowego),
- zakażenia górnego odcinka układu moczowego (odmiedniczkowe zapalenie nerek).²

Zakażenia układu moczowego można również podzielić ze względu na czas trwania, na ostre i przewlekłe. Równie często w praktyce klinicznej stosuje się podział zakażeń układu moczowego na niepowikłane tzw. pierwotne oraz powikłane tzw. wtórne.

Najczęstszą przyczyną zakażeń układu moczowego jest bakteria *Escherichia coli* (*E. coli*), szacuję, że wywołuje ok. 90% wszystkich zakażeń. Bakteria ta przenosi się z odbytu do ujścia cewki moczowej i tzw. drogą wstępującą wywołuje zakażenie. W pozostałych przypadkach za zakażenie odpowiadają inne bakterie, wirusy lub grzyby.

Zakażenia układu moczowego występują znacznie częściej u kobiet, ze względu na krótszą cewkę moczową oraz niewielką odległość między ujściem cewki a odbytem. Dodatkowym czynnikiem ryzyka zakażeń układu moczowego u kobiet jest aktywność seksualna oraz stosowanie niektórych środków antykoncepcyjnych (środki plemnikobójcze, krążek pochwowy).³



Objawy zakażenia układu moczowego:

1. ból lub pieczenie w trakcie oddawania moczu
2. konieczność częstego oddawania moczu
3. parcia naglące
4. ból w dole brzucha
5. krwiomocz
6. gorączka powyżej 38 stopni
7. może wystąpić ból w okolicy nerki
8. nudności i wymioty

W celu zdiagnozowania zakażenia układu moczowego

lekarz zbiera wywiad, przeprowadza badanie fizykalne oraz zleca badania laboratoryjne (posiew moczu, CRP itp.). W przypadku powikłanych zakażeń lekarz może dodatkowo zlecić badania obrazowe (USG, TK)

w celu wykluczenia nieprawidłowości w układzie moczowym.³

Leczenie zakażeń układu moczowego polega na leczeniu objawowym (leki przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne) oraz przyczynowym (antybiotykoterapia). Jeśli występuje przeszkoda w odpływie moczu należy podjąć działania mające na celu umożliwienie swobodnego odpływu moczu.¹

Profilaktyka zakażeń układu moczowego:

1. Picie odpowiedniej ilości płynów w ciągu doby (minimum 1,5l). Kobiетom zaleca się również wypicie szklanki wody przed stosunkiem seksualnym.
2. Unikanie sytuacji przetrzymywania moczu, gdy pojawi się potrzeba oddania moczu należy jak najszybciej opróżnić pęcherz. Mocz należy oddać zawsze po stosunku seksualnym.
3. Bardzo ważną kwestią w zapobieganiu zakażeniom układu moczowego jest higiena osobista. Należy myć narządy płciowe codziennie oraz dodatkowo przed stosunkiem seksualnym. Podcierać się w kierunku odbytu, co zmniejszy ryzyko przeniesienia bakterii z odbytu do cewki moczowej.

4. Duże znaczenie w profilaktyce ma również bielizna osobista, powinna być czysta, regularnie zmieniana i wykonana z przewiewnego materiału (np. bawełniana).
5. Czynnikiem ryzyka zakażeń są również zaparcia, dlatego należy dbać o regularne wypróżnienia.
6. Picie soku z żurawiny może zapobiegać nawrotom ZUM ze względu na hamowanie adhezji E. coli do nabłonka dróg moczowych oraz zakwaszanie moczu.²

Czyste przerywane samocewnikowanie jest bezpieczną metodą opróżniania pęcherza moczowego u pacjentów, którzy tego wymagają. Cewnikowanie wykonywane jest w celu zmniejszenia ryzyka infekcji i uszkodzenia nerek w wyniku odpływu pęcherzowo-moczowodowego. Profilaktyka zakażeń układu moczowego ma na celu zminimalizowanie czynników ryzyka, które mogą sprzyjać zakażeniom. Profilaktyka jest bardzo ważna u pacjentów samocewnikujących się, ponieważ są to najczęściej osoby, u których ryzyko infekcji jest większe ze względu na występujące u nich jednostki chorobowe np. pęcherz neurogeny.

1. T. Drewa, K. Juszcak „Urologia, ilustrowany podręcznik dla studentów i stażystów”, PZWL, Warszawa 2018

2. A. Toczek- Wasiak, B. Salata, T. Dzierżanowski „Zakażenia układu moczowego w opiece paliatywnej”, Medycyna Paliatywna, 1/2022

3. R. Drabczyk „ Zapalenie pęcherza i inne zakażenia układu moczowego – objawy, przyczyny, leki i leczenie” Medycyna Praktyczna



mgr Zielonka Magdalena

Specjalista pielęgniarstwa chirurgicznego. Od 12 lat związana ze Szpitalem Uniwersyteckim w Krakowie, od dwóch lat pracuje w poradni urologicznej oraz pierwszej pracowni videourodynamicznej w Polsce.